

## 活躍する栄養士

## 第6回

# 体と心の栄養をサポートする

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部・管理栄養士 花山 佳子さん

現場で輝かしい活躍をされておられる栄養士を紹介。今回は大学の付属病院に勤務されておられる花山 佳子さんにお話を伺いました。大学との協同研究などを通して精力的にご活躍されておられ、「腎臓病教室の効果について」という研究により第31回「太田いそ研究奨励賞」を受賞されました。日本造血細胞移植学会などの国内の学会にとどまらず国際学会などで研究成果を発表されておられます。

## 血液疾患患者へのチーム医療に参加されておられますが…

白血病治療のため、骨髄移植などを行う患者の栄養・食事管理を担当しています。血液ガン移植の場合は、その他の臓器移植とは違い、外科手術による治療を行わないため、患者は傷によるダメージを負わないものの、大量の抗がん剤や放射線治療、さらには血液細胞が入れ替わることによる様々な合併症に悩まされ、大きな身体変化と戦っておられます。その合併症の一つが、味覚障害、食欲不振、嘔気・嘔吐、下痢、腹痛などの消化管症状です。外科手術を受けた方、または高齢により食事摂取の意志決定が困難な場合、さらには終末期のガン患者などは、点滴による栄養維持や栄養剤の経管注入(経鼻・胃ろう)など、医療者側が必要栄養量を「投与」することが可能であるケースがみられますが、血液ガン患者は、自ら食事を選択し、「食べる」ことができなければ、退院、回復は困難です。白血病は早期発見・治療により、社会復帰することが可能です。しかしそれには、栄養は欠かせず、そのためには食べなければなりません。私たちが日常不自由なく繰り返す、食事という行為が、患者にはかなりの努力、多くの場合は苦痛となってしまいます。

栄養について問題のある患者は、NSTにおいて医師・看護師と食事内容や点滴を含めた栄養管理を行っています。また、医師その他多職種医療従事者とのカンファレンスに参加し、患者の情報共有に努めています。栄養士としては、様々な嗜好や症状に合わせて、個別に献立をたてるなどの食事サポートをしています。しかし病院給食の制限の中、また移植後の患者は免疫抑制状態にあり、食事からの細菌などによっても感染しやすくなるため、様々な衛生管理や条件の中から食事を選択しなければならない点に苦労しています。



## 栄養士としての日々の目標は？

患者の気持ちに寄り添えるよう心がけています。治療のためとはいえ、食事は楽しみでもあるので、無理強いせず、しかし情報は提示しながら、理解して必要な努力はしてもらえるようにと考えています。こちらの提案を受け入れてくださり、少しでも不快な症状が緩和されたり、回復がみられたりしたときは喜びを感じます。

毎日食事だけが楽しみだとおっしゃる方も多いです。楽しみを奪わない病院食を提供できるようになることが理想です。また身近に相談できる、精神的サポーターのような存在でいたいと思います。



アボカドじゃないよ、アボカドだよ。  
「森のバター」は栄養の宝庫

# アボカド

鱈梨



## 旬カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
国産												
輸入品												

世界には700種以上ものアボカドの品種があります。日本への輸入品の大半はハス種で、コクがあり、ねっとりしているのが特徴的。食べるのは、皮が黒紫色になるまで熟させてからにしましょう。

店頭に並ぶアボカドの約90%がメキシコ産、約10%がアメリカ産やニュージーランド産などですが、国産を見かけることはまずありません。それは、国内での生産量がごくわずかだから。和歌山や愛媛など数軒の農家でのみ栽培されており、あっという間に売り切れてしまうのです。国産が食べられるのは旬のこの季節だけ。興味のある方は一度、生産農家に問い合わせしてみたいかがでしょう。

## 栄養成分と機能成分

食品名	脂質 (g)	カリウム (mg)	α-トコフェロール (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
アボカド 生	18.7	720	3.3	0.21	0.32	84	15	5.3
温州みかん	0.1	150	0.4	0.03	0.06	22	32	1.0
柿	0.2	170	0.1	0.02	0.06	18	70	1.6
キウイフルーツ	0.1	290	1.3	0.02	0.12	36	69	2.5
バナナ	0.2	360	0.5	0.04	0.38	26	16	1.1
パパイヤ	0.2	210	0.3	0.04	0.01	44	50	2.2
マンゴー	0.1	170	1.8	0.06	0.13	84	20	1.3

表の値は可食部100gあたり  
「日本食品標準成分表 2010」参照

## 栄養成分

栄養価 No.1 のフルーツと言われるアボカドの特徴は果物にもかかわらず脂質を多く含んでいることです。オリーブオイルと同じく**オレイン酸**を主体とした脂肪酸で構成されています。オレイン酸は動脈硬化予防に効果があるといわれています。また、抗酸化活性を持ち冠動脈疾患を予防する脂溶性ビタミンの**α-トコフェロール**も豊富です。高血圧を予防する**カリウム**、皮膚や粘膜の健康維持を助ける**ビタミンB<sub>2</sub>**や**B<sub>6</sub>**、赤血球の形成を助け、胎児の正常な発育に寄与する**葉酸**も豊富です。ビタミンCについては他の果物に比較すると少なめです。食後の血糖値の急激な上昇や、コレステロールの吸収を抑制する**食物繊維**も豊富です。

## 機能成分

アボカドには、抗菌作用や活性酸素の発生を抑制するなどの機能を持つ成分が含まれていることが報告されています。活性酸素の発生を抑制はアボカドに含まれる種々の**ポリフェノール**の一つの機能です。また近年、肝障害抑制作用を持つ物質も確認されています。脂質が多いアボカドですが、動物性であるコレステロールは当然含まれず、**β-シトステロール**などのような植物性のステロールが多く含まれています。これらは腸でのコレステロールの再吸収を抑制することで、脂質異常症を予防します。最後に、ラテックスの手袋でアレルギーを引き起こす人はご注意ください！アボカドにも反応する可能性があるそうです(ラテックス-フルーツ症候群)。



# アボカドのポタージュ

「森のバター」と呼ばれるほど栄養豊かなアボカド。寒い季節は温かいスープにして楽しみましょう。



## 材料（2人分）

アボカド 1/2個  
たまねぎ 1/2個  
牛乳 1/2カップ  
塩 1/2小さじ  
胡椒 適宣  
水 1~1.5カップ  
イタリアンパセリやチャービル  
などをお好みで飾る

## 作り方

1. たまねぎは皮をむき薄切りにする。
2. 小鍋に水とたまねぎを入れて火にかけ、たまねぎが透明になるまで火を入れる。
3. アボカドをスプーンでキレイにくり抜いておく。
4. 2.に牛乳を加え沸騰寸前で火を止め、3.のアボカド、塩・コショウを加えてハンドブレンダーでポタージュに仕立てる。
5. イタリアンパセリやチャービルなど、緑のハーブを飾って完成

## 栄養価（1人分）

エネルギー …… 118 kcal  
たんぱく質 …… 3.1 g  
脂質 …… 8.5 g  
炭水化物 …… 8.9 g  
食塩 …… 1.3 g

## MEMO

- アボカドは空気に触れると色が変わるので、使用直前にカットするか、レモン汁をかけて変色を防ぎましょう。
- アボカドはカロリーが高いため、たまねぎはバターやオイルで炒めず、茹でて使うことでカロリーダウン。
- ハンドブレンダーがあると手軽にポタージュができて便利です。無ければミキサーを使用して下さいね。

## 平成 25 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 3 回) **開催中!**

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか? お申込みは HNS のホームページから。

- 終了** 「生化学・基礎栄養学」9月28日(土) 13:00~16:50 /授業料: ¥3,000-  
第2回 「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」12月23日(祝) 9:30~16:50 /授業料: ¥5,000-  
第3回 「主要3科目の総復習と予想問題」2月8日(土) 9:30~16:50 /授業料: ¥5,000-

場所: 天王寺区民センター(会議室)

定員: 20~30 名

## 活動報告

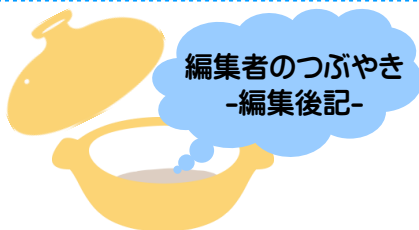
- 9/11・27 パナソニックセンター主催: マンスリーCooking(グランフロント大阪南館 2F)に講師を派遣
- 9/13 大阪市立大淀小学校 PTA 主催: 栄養講座「美味しい食事で免疫力UP」(福島区:エイトワンビル)に講師を派遣
- 9/20 相楽東部広域連合教育委員会主催: 食育講座「アスリート弁当」に講師を派遣
- 9/25 管理栄養士・栄養士会員向け講習会「できる!伝わる!!パワーポイント&講習会のノウハウ」(大阪市総合生涯学習センター)を開催
- 10/5 栄養講座:「膝・腰痛に効果的なシニアの栄養学」(大阪市総合生涯学習センター)を開催
- 10/10 但馬ブロック栄養士・調理業務職員研修会:「介護施設における栄養指導の在り方」(但馬長寿の郷)に講師を派遣
- 10/12 食育講座: 親子クッキング「秋の味覚を楽しもう」(住之江区子ども子育てプラザ)を開催
- 10/26 しきじカフェ(大阪市総合生涯学習センター)にて「はしからはしまで、おはしのはなし」を同センターと共催
- 10/30 枚方市主催:「こころの健康・からだの健康まつり 2013」(枚方市立渚市民体育館)に参加
- 11/4 味覚狩りイベント「柿狩り&おいしい秋の薬膳レクチャー」(和泉市:辻井農園)を開催



10/5 栄養講座 シニアの栄養学



11/4 柿狩り



編集者のつぶやき  
-編集後記-

今年も残すところあと 2 カ月足らず。毎年この時期になると、やり残したことがたくさんあるような気持ちになります。もっと本を読めばよかったなあとか、もっと料理の練習をすればよかったなあとか…。栄養専門学校での学生生活も残り 4 カ月足らずなので、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。(R.S.)

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社)健康栄養支援センター

**HNS** Health  
Nutrition  
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒538-0044

大阪市鶴見区放出東3丁目14-12

TEL 06-6180-5738

FAX 06-6180-5748

E-mail [nutrition@hns-japan.com](mailto:nutrition@hns-japan.com)



すこやか大阪21

(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。